

식단표

식단일자 : 2021-07-12 ~ 2021-07-18

월/일	조 식	중 식	석 식
2021/07/12 (월요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆유부근약국(51.08 kcal) ◆계란오믈렛(133.15 kcal) ◆노각무침(28.32 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆빼없는감자탕(153.98 kcal) ◆갈치튀김(213.43 kcal) ◆아삭이된장무침(42.79 kcal) ◆배추겉절이(39.60 kcal) ◆체리(13.80 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆콩비지찌개(119.72 kcal) ◆피쉬볼조림(153.54 kcal) ◆더덕배무침(53.31 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal)
2021/07/13 (화요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆미역국(36.30 kcal) ◆두부까스(150.10 kcal) ◆돌나물사과무침(27.24 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆햄야채볶음밥(277.12 kcal) ◆게살스프(56.98 kcal) ◆바베큐폭립(213.74 kcal) ◆연어샐러드(196.50 kcal) ◆모듬장아찌(2.10 kcal) ◆비피더스(99.98 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆옹심이만두국(114.96 kcal) ◆오리김치볶음(273.50 kcal) ◆해초배유자스스무침(28.49 kcal) ◆각두기(44.98 kcal)
2021/07/14 (수요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆현미밥(387.63 kcal) ◆흑임자죽(330.10 kcal) ◆닭봉조림(257.88 kcal) ◆오렌지어린잎무침(27.60 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆노란차조밥(327.20 kcal) ◆시금치된장국(17.90 kcal) ◆꼬지전(152.44 kcal) ◆감은올방개묵(107.78 kcal) ◆파래자반(50.51 kcal) ◆열무김치(53.34 kcal) ◆식혜(52.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆매운탕(118.69 kcal) ◆표고어묵볶음(69.02 kcal) ◆낙지젓무침(42.53 kcal) ◆백김치(29.84 kcal)
2021/07/15 (목요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆차조밥(370.65 kcal) ◆설렁탕(145.02 kcal) ◆굴소스해물볶음(79.11 kcal) ◆갯잎나물(53.30 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆완두콩밥(302.00 kcal) ◆낙지미나리찌개(45.40 kcal) ◆볼고기(102.54 kcal) ◆양배추찜(56.09 kcal) ◆석박지(26.59 kcal) ◆참외(15.60 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆팔밥(369.30 kcal) ◆애호박찌개(31.71 kcal) ◆두부김치(165.80 kcal) ◆호두참나물무침(44.38 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2021/07/16 (금요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆토란국(128.60 kcal) ◆삼치강정(153.98 kcal) ◆고구마샐러드(61.80 kcal) ◆열무김치(53.34 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆모듬버섯밥(215.43 kcal) ◆김치찌개(66.19 kcal) ◆코다리가지조림(94.01 kcal) ◆간쇼간장새우(152.07 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal) ◆감귤쥬스(58.80 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆기장밥(331.70 kcal) ◆순대국(134.98 kcal) ◆딴섬만두(172.38 kcal) ◆브로컬리행볶음(164.60 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2021/07/17 (토요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆양송이스프(89.20 kcal) ◆고기산적(158.90 kcal) ◆백목이버섯냉채(30.98 kcal) ◆배추김치(2.90 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆짜장밥(531.00 kcal) ◆계란실파국(35.82 kcal) ◆단무지(8.10 kcal) ◆푸딩(89.60 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆북어채두부국(72.38 kcal) ◆닭안심메추리알조림(152.18 kcal) ◆옥수수불맛탕(172.20 kcal) ◆나박김치(6.00 kcal)
2021/07/18 (일요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆차조밥(370.65 kcal) ◆다슬기찌개(26.15 kcal) ◆묵은지공치조림(104.29 kcal) ◆명엽채무침(100.19 kcal) ◆백김치(29.84 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆보리밥(312.15 kcal) ◆짬뽕국(80.64 kcal) ◆소고기장조림(171.34 kcal) ◆부추새우겨자채무침(40.04 kcal) ◆배추김치(2.90 kcal) ◆라면(273.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆가쓰오장국(63.62 kcal) ◆과리고추멸치조림(64.65 kcal) ◆비름나물(12.00 kcal) ◆각두기(44.98 kcal)

식단표는 사정에 따라서 변경될 수 있습니다.

늘편한집